

JUEVES 24 DE JULIO DE 2025

ojo

S/ 1.20

TRAE TRES PÁGINAS PARA ... DIVERSIÓN A TODA LA FAMILIA

HOY

GRATIS

CRITICAN CARRAZOS DE GENERALES

DUEÑOS DENUNCIAN QUE VIVEN PESADILLA Y NADIE LOS PROTEGE

5 MIL BODEGAS AMENAZADAS POR EXTORSIONES

- SON VÍCTIMAS DE COBRO DE CUPOS, MENSAJES POR WHATSAPP, DISPAROS Y DETONACIÓN DE EXPLOSIVOS
- AL MENOS MIL DE ESTOS NEGOCIOS CERRARON SUS PUERTAS ESTE AÑO POR TEMOR A SER ASESINADOS

ALIANZA AVANZA EN LA COPA

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que se justifica que los transportistas exijan seguridad ante extorsiones y asesinatos que sufren?

SÍ 90%
NO 10%

Responda en www.ojo.pe
¿Cree que el país debe unirse en torno al llamado formulado por la presidenta Dina Boluarte?

TWITTER
CÉSAR NAKAZAKI
Abogado y catedrático
@CesarNakazaki

"El problema de elección de los integrantes de la JNJ es de origen. La misión era superar la crisis del ex CNM, para lo cual había que lograr que los pocos expertos en el Perú sobre selección de magistrados (Luis Pasara, Javier de Belaunde) integren la JNJ. Misión fracasó, ninguno (llegó)".

LA CRUDA REALIDAD

DE ESPALDAS A LA REALIDAD

La presidenta Dina Boluarte anunció ayer durante la ceremonia de aniversario por el Día de las Fuerzas Armadas del Perú (FAP), que este 28 de julio ofrecerá un mensaje a la nación donde dará cuenta al país de lo avanzado y de los retos que tiene el Gobierno de cara hacia su último año de gestión. ¿En qué ha avanzado el país en el último año?, nos preguntamos desde esta columna. Durante la gestión de Boluarte el país incrementó los casos de extorsiones, los ataques de pistoleros a conductores de transporte público, las muertes por sicariato. El país se desangra, pero nuestras autoridades prefieren mirar a otro lado y gastar más de 17 millones de soles en la compra de autos de alta gama para los altos mandos de la Policía Nacional del Perú (PNP) en lugar de usar ese dinero para comprar chalecos antibalas, mejorar los patrulleros y adquirir armas para fortalecer a la PNP en su lucha contra la ola criminal. La presidenta está de espaldas a la realidad, no ve o no quiere ver la criminalidad que reina en el territorio nacional y prefiere aumentarse el salario, aunque no se lo merezca.



DA DETALLES DE SU MENSAJE DEL 28 Y SE VE FIRME HASTA 2026

DINA RECLAMA REFLEXIÓN Y UNIDAD POR FIESTAS PATRIAS

Al leer su discurso por el Día de la Fuerza Aérea del Perú (FAP), la presidenta Dina Boluarte convocó a vivir las Fiestas Patrias en unidad, reflexión y compromiso con el país. "No es momento de divisiones ni de violencia. Es momento de que todos empujemos esta nave llamada Perú siempre hacia adelante", enfatizó. Anunció que su mensaje a la Nación del 28 de julio dará cuenta de lo avanzado y los retos hacia el último año, y advirtió que dejará el poder el 28 de julio de 2026.

AFIRMAN QUE DINERO DEBE USARSE PARA PATRULLEROS

Critican regalo de carrazos a generales

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La compra millonaria de vehículos, entre ellos algunos de alta gama, muy costosos, para altos mandos de la Policía, provocó rechazo cuando el país requiere patrulleros y motos operativos para luchar contra el crimen.

Al respecto, el exviceministro del Interior Ricardo Valdés enfatizó que "no es el momento para ese tipo de adquisiciones", con "la actual crisis de seguridad" y "los más de 3300 vehículos, entre patrulleros, motos y otros vehículos policiales recuperables, pero inoperativos" para los que "no se ha dispuesto inversión alguna" a fin de ponerlos operativos.

El exministro Juan Sheput condenó la adquisición de 168 vehículos por cuatro millones 860 mil dólares cuando "en nuestras comisarías no hay computadoras ni combustible para patrulleros que están sin mantenimiento y las motos se canibalizan" para usar piezas de repuesto.

OJO AL DATO
La Policía necesita hoy chalecos antibalas, armas, municiones y nuevos patrulleros, no autos de lujo, recalcó Pérez Rocha.

ALTO. Criticó que "el alto mando policial, que se mantiene a pesar de los escándalos que ha protagonizado con el comandante general Víctor Zanabria a la cabeza", dé prioridad a gastar "la friolera de 17 millones de soles" en vehículos de alta gama.



• General Víctor Zanabria es culpado por adquisiciones.

En Canal N, el ex director general de la Policía Eduardo Pérez Rocha refirió que en la PNP solo hay siete tenientes generales y preguntó si el octavo vehículo de lujo comprado será para entregarlo a Víctor Zanabria antes de su retiro, a fin de año.



EDUARDO PÉREZ ROCHA

FOTONOTICIA

BLINDAN A GINO RÍOS Y SE QUEDARÍA EN LA JUNTA

El defensor del Pueblo, Josué Gutiérrez, defendió que Gino Ríos siga como presidente de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) porque un juez de familia lo sentenció por maltrato familiar, pero no tiene condena penal. La JNJ seguiría tal criterio.



FOTO: OJO

Edwin Oviedo traerá de nuevo a Ricardo Gareca

• Ricardo Gareca "me visitó cuando estuve preso", destacó Edwin Oviedo.

Tras afirmar que fue absuelto por homicidio porque "los jueces determinaron que esa investigación se hizo de manera pésima", el expresidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), Edwin Oviedo, anunció que el entrenador Ricardo Gareca será el invitado especial en la presentación de su libro en Lima.

OJOS&OÍDOS

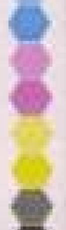
AY. El ministro de Economía y Finanzas, Raúl Pérez Reyes, denunció penalmente a Ranjiro Nakano, director del Proyecto Especial Olmos Tinajones, y a Saúl Yabar, gerente de la empresa IAGESA SAC - White Water, por vinculado en actos de corrupción.

VUELVE. La congresista Kelly Portalatino, amiga de Vladimir Cerrón, retornó a Perú Libre tras 11 días de su salida que, jura, fue precipitada. Dice que el pueblo necesita "representación". ¿No será que volvió porque nadie la quiere en otro lado?

OJO. Vladimiro Montesinos casi pierde un ojo por una infección y "hoy tiene una infección urinaria", mientras la cárcel en la Base Naval carece de agua, reveló su abogada, Estela Valdivia, quien pidió defensor del Pueblo, Josué Gutiérrez, para que intervenga.

VOTOS. José Cueto (Honor y Democracia) dijo que Podemos y Renovación Popular apoyan su candidatura para presidir la Mesa Directiva del Congreso. Reservó la primera vicepresidencia para Acción Popular, aunque ni eso alcanza para vencer a José Jerí (SP).





MAFIAS SIEMBRAN MIEDO Y OBLIGAN AL CIERRE DE MILES DE ESTOS NEGOCIOS EN LIMA

Más de 5 mil bodegas son extorsionadas

• Cercado, San Juan de Lurigancho, Comas y Ate concentran más casos.

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

La Asociación de Bodegueros del Perú alertó sobre el alarmante incremento de casos de extorsión contra pequeños comerciantes. Según su presidente, Andrés Choy, más de 5 mil bodegas han sido amenazadas en lo que va del año.

Los ataques incluyen cobros de cupos, amenazas por WhatsApp, disparos contra los locales y hasta detonación de explosivos en las puertas, dejando aterrados a los dueños y trabajadores.

"Solo este año, al menos, mil bodegas han cerrado por miedo a ser asesinados", declaró Choy. Los delincuentes actúan en grupos organizados y no temen usar la violencia para sembrar el terror.

AMENAZAS. Los distritos más golpeados son Cercado de Lima, San Juan de Lurigancho, Comas y Ate, donde los comerciantes trabajan bajo constantes amenazas y con temor de abrir sus puertas cada día.

En algunos casos, las extorsiones llegan hasta con tarifas fijas. "Nos piden 500 soles semanales. Si no pagamos, disparan. Así vivimos", contó un bodeguero, desde Puente Piedra, y cuya entidad se mantiene en reserva por seguridad.

La Asociación de Bodegueros ha exigido acciones inmediatas al Ministerio del Interior para frenar esta ola de violencia, así como una mayor protección a los negocios familiares.

A pesar de las denuncias, muchos comerciantes prefieren no hablar públicamente por miedo a represalias, lo que complica aún más las investigaciones.


• Muchos bodegueros trabajan en silencio, temiendo ser los próximos en ser atacados.

"No podemos acostumbrarnos a vivir con miedo. Los bodegueros solo queremos trabajar en paz y mantener a nuestras familias", expresó.

RECOMENDACIÓN. El especialista en seguridad ciudadana del Instituto Cuánto, Carlos Tello, recomendó crear un sistema de protección integral para víctimas de extorsión. "El Estado debe garantizar que los comerciantes puedan denunciar sin exponerse. Si no se rompe el silencio, las mafias seguirán creciendo", afirmó.

Además, el especialista sugirió implementar canales anónimos y seguros de denuncia, reforzar el patrullaje inteligente en zonas críticas y articular acciones entre municipios, Policía y Fiscalía.

"No basta con capturar a un extorsionador. Se necesita una estrategia sostenida que combine prevención, inteligencia y apoyo real a los afectados", agregó Tello.

ojo al dato

Tres de cada diez limeños han sido víctimas de los extorsionadores, reflejando una tendencia que se ha extendido a nivel nacional.

5735
CASOS
de extorsión, en lo que va del año, se han reportado por la Policía.

AL GRANO



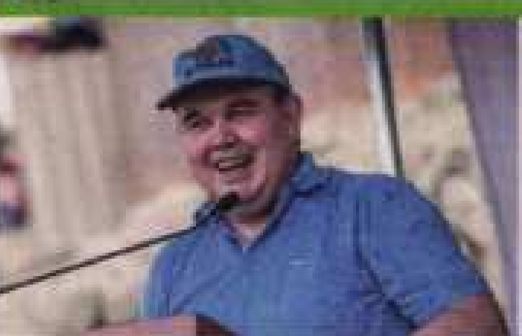
DOS ATAQUES CON EXPLOSIVOS EN COMAS

En la madrugada y en menos de dos horas, delincuentes de mafias de extorsionadores detonaron explosivos en una tienda de venta de mototaxis y en la vivienda del dueño de una botica, en Comas para obligar a las víctimas a pagar cupo de 30 mil y 25 mil soles respectivamente.



CAPTURAN A BANDA QUE SE DEDICABA A ROBAR CELULARES

Al acecho de nuevas víctimas fueron capturados José Manuel Carrero Bellarín (31) "Chuck", Jonathan Figueredo Cintillo (21) "Maquita", y Yenny del Carmen Pérez Belmonte (25) "China", en la cuadra 3 de la avenida Arenales, en el Cercado de Lima. Integraban banda que se dedicaba a robar celulares.



LÓPEZ ALIAGA QUIERE PONER EN MARCHA TREN LIMA – CHOSICA

"PORKY" PIDE EVALUAR AL MINISTRO DE TRANSPORTES

El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, solicitó a la presidenta Dina Boluarte que evalúe la permanencia del ministro de Transportes, César Sandoval, por sus recientes declaraciones sobre el proyecto del tren Lima-Chosica. Según el burgomaestre, a través de un comunicado, el ministro demuestra desconocimiento técnico y falta de voluntad política para ejecutar esta obra.

En la misiva, el alcalde expresó su "más enérgico rechazo" a lo dicho por Sandoval en diversos medios, donde afirmó que el proyecto no podría concretarse en el corto plazo. López Aliaga defendió la viabilidad del tren para 2025, como ha sostenido su gestión.

El proyecto del tren urbano que conectaría Lima con Chosica ha sido promovido por la Municipalidad Metropolitana de Lima como una solución inmediata al problema de transporte en Lima Este.



GRATIS AL PARQUE DE LAS LEYENDAS. Quienes cumplen años el 28 de julio podrán ingresar gratis, ese día y el 29 de julio, a la sede Huachipa del Parque de las Leyendas, donde habrá shows y talleres para celebrar las Fiestas Patrias. Debe presentarse el DNI.



• Último asesinado fue un conductor de El Rápido.

SE MOVILIZARÁN DESDE LIMA NORTE

Transportistas paran ante ola de inseguridad

La Asociación Nacional de Conductores del Perú anunció que hoy jueves 24 de julio y mañana viernes 25 acatará un paro de transportistas en Lima. La protesta, con movilización desde Lima Norte, se convoca para exigir seguridad ante las extorsiones e inseguridad en las calles, y por el reciente asesinato de un chofer de la empresa El Rápido.

El gremio se sumará a la movilización nacional del 27 y 28 de julio con recorrido en puntos clave como el paradero Fundición, Puente Piedra y el Cercado de Lima, con especial afectación en la avenida Abancay.

Alerta por pastas dentales con fluoruro de estaño

• En Perú, una paciente presentó inflamación de encías por una pasta con estaño.

Tras la alerta sanitaria en Brasil por efectos adversos al usar pasta dental con fluoruro de estaño, la Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid) indicó que 14 pastas en Perú llevan el químico que causaría lesiones bucales.

VISITARÁN A FAMILIARES Y ESCAPARÁN POR VACACIONES

Miles viajarán por Fiestas Patrias

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe



• Entre los destinos más demandados están Ica y Cusco.

Se viene el feriado largo por Fiestas Patrias y más de 1.8 millones de peruanos alistarán maletas para viajar a diversas regiones del país, lo que generará un impacto económico de cerca de 216 millones de dólares, según el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur).

En su estudio "Impacto Económico del Feriado de Fiestas Patrias, 2025", detalló que estas escapadas entre el sábado 26 y martes 29 de julio tienen como principales propósitos visitar a familiares y amigos (54.5 %) así como la búsqueda de recreación, vacaciones u ocio (44.4 %).

Una tercera parte de viajeros se desplazaría en familia, mientras que otra cantidad similar lo hará solo. En menor proporción, figuran aquellos que lo harán en pareja.

Otro indicador resaltante es que la mayoría de los visitantes se alojaría en casas de familiares o amigos (66 %), seguido de establecimientos económicos como hostales, hoteles de 1, 2 y 3 estrellas.

ojo al dato

El bus interprovincial sería el medio de transporte más usado para viajar, seguido por el vehículo propio del hogar.

GASTO. El informe, basado en una encuesta hecha a hombres y mujeres mayores de 18 años, estima que, en promedio, una persona gastará un total de 445 soles en el viaje que haga durante estas fechas, monto que será utilizado en transporte, alimentación, alojamiento y actividades de ocio.

Asimismo, los turistas planean permanecer cuatro noches en un destino, siendo los más demandados Lima, para quienes viven en regiones diferentes a la capital, así como Ica, Cusco, Junín, Arequipa, San Martín, Áncash y La Libertad.

Este movimiento interno, anotó el Mincetur, contribuiría a dinamizar la economía de las ciudades visitadas.



AÑO TRAS AÑO CASOS ESTÁN EN ALARMANTE ASCENSO

MÁS DE 7 MIL DENUNCIAS POR ACOSO Y TOCAMIENTOS

En Perú, los casos de acoso y tocamientos indebidos en espacios públicos continúan en aumento. Solo en el 2024 hubo más de 7 mil denuncias por tocamientos, actos de connotación sexual o actos libidinosos sin consentimiento, según el Ministerio de la Mujer.

Y en lo que va de 2025, ya se reportó más de 3 mil nuevos casos. El 60 % de víctimas son menores de edad, en su mayoría niñas, y las regiones con más denuncias son Lima, Arequipa y La Libertad.

Desde 2018, estos actos están tipificados como delito en el Código Penal peruano. Las penas oscilan entre 3 y 15 años de prisión.

AL GRANO



CONGESTIÓN VEHICULAR EN AVENIDA BRASIL

La instalación de tribunas y estrados oficiales en la avenida Brasil está en la recta final de cara a la Parada Militar del 29 por Fiestas Patrias. Esos trabajos generan gran congestión vehicular y vecinos piden la presencia de la Policía de Tránsito.



PALEONTÓLOGO SE QUEDÓ VARADO EN NASCA

La desaparición en Nasca (Ica) del paleontólogo Marco Urbina alertó en la comunidad científica; pero el descubridor del Perucetus colossus aclaró que no estaba perdido, sino que su vehículo sufrió un desperfecto mecánico.



DENUNCIAN QUE PISTAS DE BREÑA TIENEN HUECAZOS

Huecos de gran tamaño afectan el tránsito vehicular en la cuarta cuadra del jirón Huaraz, en Breña. Según vecinos y conductores, complican la circulación de los autos en la zona que cruza la avenida Venezuela.



DEJAN GRAVE A AMBULANTE. Cuando vendía prendas para el invierno en su carreta, la ambulante María Benítez Castillo recibió un balazo en la cabeza, en la cuadra 10 de la avenida Venezuela (Breña), y ahora lucha por su vida internada en el hospital Loayza. Habría cancelado la totalidad de un préstamo "gota a gota", pero al negarse a pagar más de lo pactado, la atacaron para intimidar a otros "clientes", trascendió.

SE NEGABA A PAGAR CUPO DE 30 SOLES

Matan a balazos a comerciante

Un vendedor ambulante de verduras murió ayer en su puesto, afuera del mercado Nueva Esperanza, en Villa María del Triunfo, al ser atacado a balazos por sicarios.

A las 2:30 de la tarde, Javier Clemente Rojas (57) resultó acribillado y los hampones escaparon al realizar tiros al aire en su huida.

"Alonso", cabecilla de una banda de extorsionadores, habría ordenado a los sicarios "Pinguita" y "Sueño" matar al vendedor de verduras por negarse a pagar el cupo diario que le exigían. Los extorsionadores cobran 60 soles a los comerciantes del interior del mercado y 30 soles a los ambulantes.



• Ataque fue delante de comerciantes y compradores.

AMENAZABAN A TRANSPORTISTAS DE "LOS LORITOS"

Tumban a mafia de delincuentes

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Detectives de la División de Investigación de Secuestros desarticularon a una red criminal que entre sus extorsionados estaba la empresa de transporte público conocida como "Los Loritos", que cubre la ruta Huaycán-Pachacútec.

Desde mayo, "Los D.E.S.A." exigía a la empresa 500 soles diarios de cupo y 10 soles por cada unidad.

Siete integrantes de esta mafia fueron arrestados en Puente Piedra, Carabayllo y Ate, en Lima Metropolitana, y en Cañete, al sur de la capital.

En Cerro Azul, en Cañete, la primera en caer fue Maricielo Yoryeth Torres Donayre "Chata", titular de la cuenta bancaria a la que se hacían los depósitos de cupos.

SOPLO. Luego cayó Gustavo Adolfo Romero Sánchez (41) "Davo", en Zapallal (Puente Piedra), y delató la ubicación de sus "socios".

Con tal información, la Policía intervino a Antony Nieves Vega (32) "Lolo", Félix Cámara Román (23) "Pelao" y Karina Angelina Espino Flores (18), en la avenida Saco Rojas, Alameda San Juan (Carabayllo).

Dentro de su auto se encontró municiones de armas de fuego y dos dinamitas.

Más tarde se atrapó a Jans Jeyson Tangoa Fasano (21) "Jans", quien desde su celular exigía dinero a los choferes para no matarlos.

El venezolano Wilber Jesús Montero Sivira (24) "Carnicero de Ceres", otro miembro de la banda, fue detenido en Las Palmeras, en Ate. Tenía dos celulares.



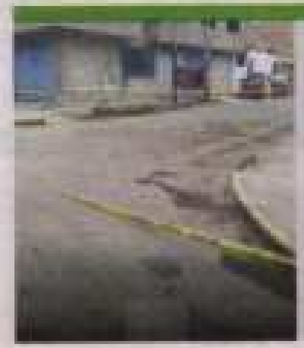
• La banda resultó desbaratada con detenciones.

ojo al dato

La mafia desbaratada también extorsionaba a los dueños de la empresa Maira Import, dedicada a la importación.



• TARJETAS BANCARIAS DE CUENTAS PARA CUPOS



VENTANILLA

ASESINAN A EXREGIDOR

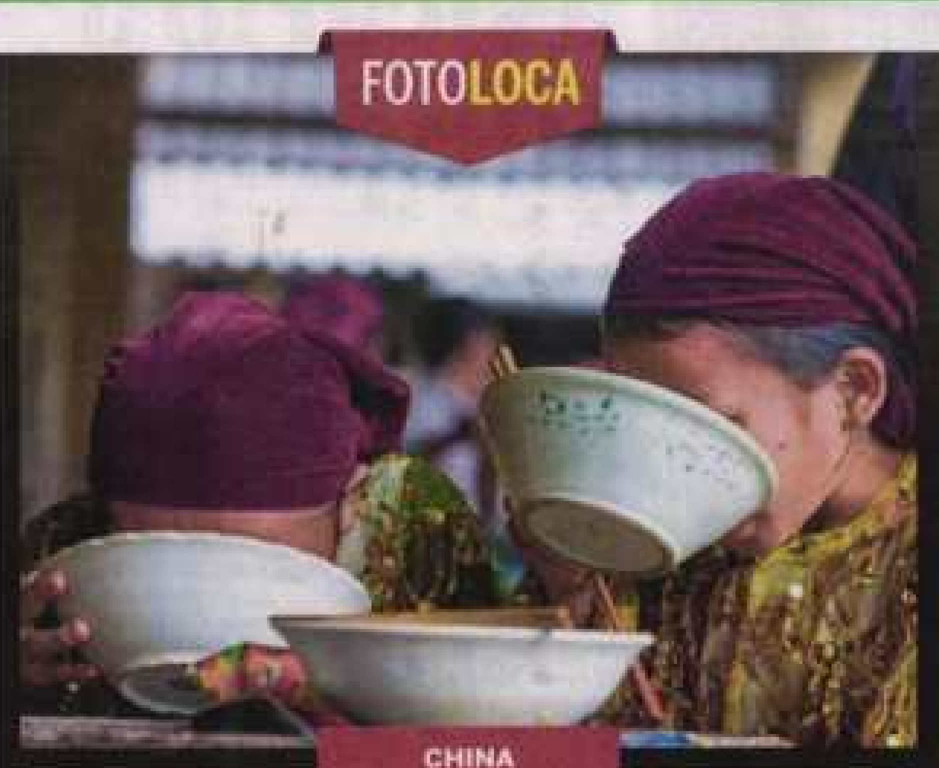
A balazos, un sicario en moto asesinó ayer a Juan Bautista de la Cruz Mieses (63), exregidor de la Municipalidad de Ventanilla durante la gestión del exalcalde Pedro Spadaro. El crimen ocurrió a las 7:40 de la mañana en la intersección de la calle 28 y la avenida C, en la Asociación de Pobladores de Ventanilla.

Tras cumplir su cometido, el gatillero abandonó la moto más allá. La Policía indicó que se trató de un ajuste de cuentas.

ASESINAN A PERIODISTA EMBARAZADA Y SU FAMILIA. Un bombardeo de Israel contra un departamento en Gaza mató ayer a la periodista embarazada Walaa Al Jaabari y a ocho miembros de su familia, incluidos los cuatro hijos de ella y su marido, Amjad Al Shaer. Desde octubre de 2023, Israel ya asesinó en Gaza a 231 periodistas.



FOTOLOCA



CHINA

PINTAN COMIDA Y ENVENENAN A NIÑOS

➡Mientras una directora y su equipo en un jardín de infantes de la provincia de Gansu son investigados tras envenenar a 233 niños con alimentos mezclados con pintura industrial que contenía plomo, a fin de hacerlos vistosos y atraer matrículas, el comité provincial del Partido Comunista Chino denunció intentos de encubrimiento, manipulación de pruebas y sobornos para ocultar el escándalo.

ITALIA

AVIONETA CAE A PISTA



➡El abogado penalista Sergio Ravaglia (75) y su esposa, Anna Maria De Stefano (50) murieron al estrellarse en picada, contra una autopista, la avioneta que pilotaba el primero. En la localidad de Azzano Mella, a las afueras de Brescia, al norte del país, la aeronave cayó en picada sobre el pavimento y provocó una explosión cuya onda expansiva alcanzó a algunos vehículos que circulaban por la carretera, con el saldo de al menos dos conductores heridos. "La hipótesis más probable por el momento es que la aeronave sufrió una avería y el piloto intentó un aterrizaje de emergencia", informó el diario La Stampa. La avioneta no tenía caja negra ni sistema de seguimiento, ni se reportó su destino.



SABÍAS QUE... LOS RINOCERONTES SE COMUNICAN DE FORMA ESPECIAL?

LOS RINOCERONTES SE COMUNICAN A TRAVÉS DE FRECUENCIAS INFRASÓNICAS, SONIDOS DE BAJA FRECUENCIA QUE VIAJAN BIEN EN LA VEGETACIÓN DENSA.

ESTADOS UNIDOS



TRUMP AMENAZA A NIÑOS MIGRANTES

➡Cartas enviadas a menores inmigrantes legales por la Administración de Donald Trump dicen que "es hora de que salgas de Estados Unidos".

REINO UNIDO

BUS DE DOS PISOS CHOCA A SU PASO CON PUENTE



➡Un bus de dos pisos perdió el segundo nivel al chocar a su paso con un puente en Manchester. Hubo 15 heridos, tres muy graves. Tras ser interrogado por no respetar el máximo de altura, el chofer culpable fue liberado bajo fianza.

ENTREGAN CADÁVERES EQUIVOCADOS A DEUDOS

INDIA







NUEVA DELHI. Las familias británicas que perdieron seres queridos en el desastre aéreo de Air India del 12 de junio han recibido ataúdes con cuerpos equivocados, confirman pruebas de ADN, lo que revela un errado proceso de identificación de víctimas que causa sufrimiento adicional a los deudos. Incluso hay restos "mezclados" de más de una persona en el mismo ataúd. El accidente del vuelo 171 dejó 261 muertos, incluidos 52 británicos.

CHILE

Ayudaron a sicario a entrar al Perú

MILITARES CHILENOS



AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Militares chilenos del puesto de control fronterizo de Chacalluta, en el norte de Chile, permitieron que el sicario venezolano Alberto Carlos Mejía Hernández (18) fugue hacia Perú, solo dos días después de ser excarcelado por un "error".

Al respecto, el taxista que transportó al miembro del "Tren de Aragua" reveló a Chilevisión que en Iquique el llanero se le acercó y le dijo "yo también voy pa' la frontera" y completó los cuatro pasajeros de su colectivo hacia Arica.

Agregó que los militares de Chacalluta controlaron al sicario y le permitieron la salida de Chile a Perú, el 12 de julio último, dos días después de ser excarcelado.

Mejía estaba detenido por asesinar a tiros al empresario José Felipe Reyes Ossa, conocido como el "Rey de Meiggs", y quedó libre porque la jueza de su caso, Irene Rodríguez Chávez -quien durante la audiencia de su caso se durmió por momentos- se equivocó al consignar los nombres en el oficio para mandarlo a una cárcel.

ojo al dato
El sicario fue recibido en Tacna por miembros del "Tren de Aragua" y su destino sería salir por la frontera norte a Ecuador.

CASO. La jueza emitió un primer oficio con nombres errados, emitió uno segundo anulando el primero y luego un tercero correcto. La Policía solo consideró el segundo y lo liberó.

Ante ello, el fiscal nacional, Ángel Valencia, anunció la revisión urgente de la situación de reclusos extranjeros en el país.



COLOREA
JUEGA CON OJO
¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!
MENTE ÁGIL
En los círculos en blanco escribe el número de la bandera que le corresponda al país.
1
2
3
4
SUDAFRICA
KOREA
INGLATERRA
E.E.U.U.
NUMERILETRAS
Coloque en las casillas las letras correspondientes a los números indicados. Las que faltan se obtendrán siguiendo el sentido del pensamiento.
_ N / 4 8
9 5 3
8 4 18 5 6 16 5 3
L _ / 9 5
Q _ _ / 20 7 4
2 12 4 3
10 7 4
_ _ _ R _ U _ / 10 5 3 1 7 9 2
17 4
4 13 16 11 5
_ _ Ñ _ _ _ / 1 2 14 2 8 2
_ _ _ D _ / 15 7 4 17 4
S _ _ / 19 4 3
_ _ C _ _ A / 3 4 6 4 11 2
P _ _ _ / 15 2 3 2
E _ / 4 9
F _ _ _ _ _ O / 10 3 2 6 2 3 5
RELAX
¿Cómo habría que distribuir los números 4 - 5 - 7 - 8 en los casilleros vacíos para que la suma vertical, horizontal y diagonal arroje 15?
1
2 9
3 2
4 3
5
6
7
8 1
9 6

LABERINTO



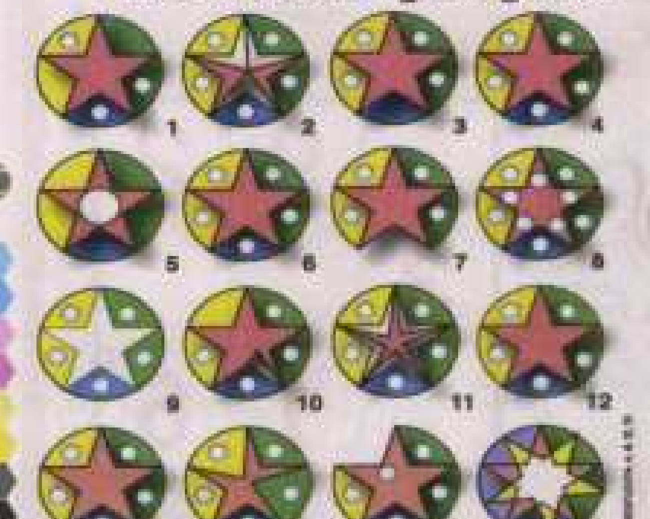
SOMBREAR

...los espacio
con punto



FIGURAS

Encuentre cuatro figuras iguales.



DEDUCCIÓN

Cada palabra es sinónimo de la anterior y de la posterior. Busque los sucesivos hasta terminar el final del bloque.

				G	O	R	D	U	R	A
	A		I	P			I	D		D
			O				I	D		D
		A	R		O			D		D
	O		P	U		E		C		A
			C			S		T		
				O	B		S	T		Z
					A		A			Z
					G			S		R

PONTE MOSCA CO

Nº 202

	2		4				3	
1		7		8		4		5
	9				5		1	
		3		5				4
	1		7		2		6	
2				4		5		
	4		8				5	
3		6		2		1		7
	7				3		4	

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS
24 - 28 - 31 - 39 - 59 - 62

3 CIFRAS
014 - 030 - 146 - 152 - 153
154 - 158 - 162 - 166 - 216
218 - 288 - 312 - 385 - 415
525 - 531 - 565 - 583 - 585
628 - 647 - 741 - 751 - 841
856 - 894 - 899

4 CIFRAS
1436 - 1624 - 1746 - 2241
3456 - 5531 - 5587 - 6241
8349 - 8553 - 8611 - 8841

5 CIFRAS
12416 - 13621 - 23341
24183 - 25431 - 26084
51578 - 51861 - 61471
94153

6 CIFRAS
168841 - 841773

7 CIFRAS
1361872 - 3682622
5531652 - 6972524
8641481 - 9662415

8 CIFRAS
13689132 - 21124361
51434281 - 56962088

9 CIFRAS
211832545 - 589428819

	8		■		5		■			2
				■				8		
			■				■			
		■			6			■		
	■					6			■	
2	6	8	8	4	■					
			■				■			
				■		■	8			
■					■					■
5				■		■				
		8	■				■	5		
					■					
	■		6						■	8
		■					8	■		
			■				■	7		
						■	8			
8			■				■			

9 DIFERENCIAS

A simple vista son cuadros idénticos, pero hay nueve diferencias. ¡Encuéntrelas!





N EL SUDOKU

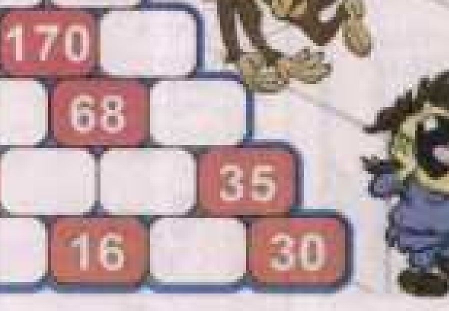
Nº 203

1			2			3		
	4			8			7	
		9			5			8
	9		8		2		3	
6		3		5		7		9
	2		9		3		5	
9			5			2		
	3			9			1	
		6			1			3

PIRÁMIDE

Debajo de cada resultado hay dos casillas cuyos números sumados dan dicha cantidad

	380						
			170				
		101		68			
	30		55			35	
10		22	24		16		30







EXÁMENES RECOMENDADOS PARA FUMADORES Y EXFUMADORES

Exámenes recomendados para fumadores y exfumadores desde los 40 son la tomografía, espirometría, radiografía, análisis de esputo y evaluación cardiológica.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

OMEGA-3 Y MICROBIOTA EN LA SALUD INTESTINAL

Desde mi experiencia como especialista en medicina integrativa, me ha fascinado cómo el conocimiento sobre la microbiota intestinal ha transformado la comprensión de la salud digestiva, inmune y emocional. En este contexto, el omega-3 se destaca como un nutriente clave que va más allá de su conocido impacto en el corazón o la inflamación. Hoy comparto por qué es fundamental para el equilibrio microbiano y un aliado para cuidar la mucosa intestinal.

Los ácidos grasos omega-3 forman parte esencial de los lípidos que constituyen las membranas celulares. Esta estructura fluida permite una comunicación eficaz entre células, incluso en tejidos como la capa submucosa del intestino. Además, regulan procesos inflamatorios y fortalecen la integridad de la barrera intestinal.

El equilibrio entre omega-6 y omega-3 es vital. La alimentación moderna tiende a favorecer excesivamente los omega-6, con proporciones que superan el 15 a 1, cuando lo ideal es acercarse a una relación entre 2 a 1 y 5 a 1. Por ello, recomiendo aumentar fuentes naturales de omega-3 como nueces, semillas de linaza, sacha inchi, algas y pescados pequeños, y reducir el consumo de aceites vegetales refinados y ultraprocesado.

Respecto a la microbiota, se ha comprobado que el omega-3 promueve un ambiente intestinal más equilibrado, favoreciendo bacterias beneficiosas y limitando especies oportunistas. Este efecto mejora la barrera intestinal, reduce la inflamación sistémica y modula la respuesta inmune, con impactos positivos en enfermedades como colitis ulcerosa, Crohn e intestino irritable.

Según la Dra. Cecilia Torres, pionera en aceite de omega-3 en Perú, la sinergia con el magnesio es fundamental. Sin este mineral, la absorción del omega-3 se reduce radicalmente. También recomienda no calentar el aceite de omega-3, ya que el calor lo oxida y pierde eficacia; debe consumirse frío.

> "SEGÚN LA PIONERA DE ACEITE DE OMEGA 3 EN EL PERÚ, LA DRA. CECILIA TORRES, LA ACCIÓN SINÉRGICA DEL MAGNESIO CON EL OMEGA 3 ES FUNDAMENTAL PARA LA ABSORCIÓN DE DICHO ACEITE"

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

RAZONES PARA CONSUMIR PITAHAYA

La pitahaya es rica en fibra, vitamina C y antioxidantes, ideal para la digestión y fortalecer el sistema inmune.



DATOS CURIOSOS

100 INFARTOS agudos al miocardio al día se registran en promedio en el país, de acuerdo con datos del MINSA.

1 DE CADA 10 gestantes mostró niveles anormales de TSH, posible indicio de hipotiroidismo, según Tiroides Móvil 2.0.

¿SABÍAS QUE?

LOS HUESOS SE RENUEVAN

Cada 10 años, el cuerpo reemplaza casi todo su tejido óseo gracias al proceso natural de regeneración.



TUMORES, ANEURISMAS O MALFORMACIONES VASCULARES PUEDEN CONFUNDIRSE CON SIMPLES MIGRAÑAS

Dolor de cabeza: ¿cuándo alarmarse?

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Los dolores de cabeza, migrañas o cefaleas son algo que mucha gente sufre y que suele intentar calmar con descanso o tomando algún medicamento por su cuenta. Sin embargo, en ciertos casos, estos síntomas podrían estar relacionados con problemas en el cerebro que necesitan atención médica urgente.

El Dr. Alejandro Castillo, neurocirujano de Gamma Knife del Pacífico, explica que algunas lesiones cerebrales, como tumores, aneurismas o malformaciones en los vasos del cerebro, pueden confundirse durante años con simples migrañas, lo que retrasa un diagnóstico que podría ser vital para la salud.

¿CEFALEA, MIGRAÑA O DOLOR DE CABEZA? Aunque muchas veces se usan como si fueran lo mismo, en realidad hay diferencias. El dolor de cabeza suele aparecer por estrés, tensión o cansancio, la cefalea es el término médico que engloba cualquier dolor en la cabeza y la migraña es más intensa, a veces de un solo lado y con náuseas o molestia a la luz.

SÍNTOMAS DE ALARMA. Si el dolor de cabeza es muy fuerte, aparece de golpe, se vuelve constante o se siente distinto al de siempre, lo mejor es ir con un especialista ya que una revisión neurológica ayuda a descartar o detectar algo más serio.

ojo al dato

Según el Dr. Castillo, muchas personas con dolor de cabeza crónico se automedican por años sin saber que podría deberse a una lesión cerebral que requiere diagnóstico.

1. **CUIDADO.** Debe evitar automedicarse por largos periodos y, si hay antecedentes familiares, realizar chequeos preventivos.
2. **ALERTA.** No debe normalizar los dolores de cabeza recurrentes y debe consultar a un neurólogo si el dolor es nuevo, intenso o persistente.
3. **TRATAMIENTO.** La radiocirugía, a través de rayos gamma, permite tratar ciertas lesiones cerebrales sin abrir el cráneo, con gran precisión y resultados efectivos.



LLENURA PRECOZ

¿Malestar estomacal crónico? Signos de un cáncer gástrico

El cáncer gástrico es la tercera causa de muerte por cáncer en el mundo, con más de 770 mil fallecimientos al año. El doctor Luis Torres, cirujano oncólogo especializado en esta enfermedad, alerta sobre síntomas persistentes como ardor, llenura precoz, melena o vómitos, que no deben ignorarse. Advierte que la automedicación retrasa el diagnóstico y que una detección temprana permite cirugías menos invasivas y con mayor probabilidad de cura.



ENTRENADOR DE UNIVERSITARIO RATIFICÓ QUE PARA QUEDARSE DEBE CONVERSAR CON EL NUEVO ADMINISTRADOR

FOSSATI TAMBALEA

Álex Valera podría regresar ante Cienciano

Ganó el Apertura, empezó bien el Clausura, pero fuera de la cancha Universitario de Deportes juega su partido más importante y este es el que lo llevará a conocer a su nuevo administrador. El reemplazante de Jean Ferrari saldrá de un grupo de candidatos donde resalta lo que sería la continuidad del saliente mandamás, con Franco Velazco, quien además mantendría el organigrama actual. Los otros aspirantes serían el ex jugador crema Miguel Ángel Torres y dos antiguos dirigentes del club, Reynaldo Moquillaza y Raúl Leguía. Sea quien sea elegido, tendrá enfrente una prioridad que resolver, la permanencia del entrenador Jorge Fossati, quien ha sido claro sobre su postura y tiene nerviosos a los hinchas de la "U".

"Si en el lugar en el que trabajan se van las autoridades, me parece que estarían preocupados de saber quién viene. A mí me contrató la administración que está saliendo, si entra una nueva administración, tendremos como mínimo, ponernos de acuerdo para seguir o no", declaró el estratega crema.

Fossati ya amagó una posible partida apenas se conoció que Jean Ferrari daba un paso al costado en el cargo; y así como el uruguayo, piensa todo su comando técnico. En este momento, en el club le habrían pedido a Fossati que se concentre en liderar al equipo para los partidos que vienen en el Clausura y que su permanencia es prioridad.

Otro tema al que se refirió el DT fue a la polémica salida del defensa Marco Saravia de Cusco FC, institución que quedó incómoda con la "U". "Me sorprendió la salida de Marco Saravia. Entiendo el enojo de Miguel Rondelli. Es algo que no comparto, pero no sé en qué tenemos que ver nosotros. Fue su decisión", expresó

De otro lado, Álex Valera habría superado su dolor lumbar y arrancaría el sábado contra Cienciano reemplazando a Diego Churín.

OJO | LIMA
JUEVES 24|07|2025
ojo

FIRMADOS

> Habían clubes de Argentina, Perú y de otros países preguntando sobre mi persona, pero la verdad que aquí me siento muy bien

LUIS RAMOS
Delantero de América de C.

> Es simple, quiero ganar todo. Creo que aquí es el mejor sitio para poder ganar títulos. Es un equipo muy ambicioso

MARCUS RASHFORD
Extremo del FC Barcelona

> No quiero ser parte de la farándula. ¡Os pido que me dejéis en paz! Además lo dije, estoy soltero y hago lo que me da la gana

IKER CASILLAS
Ex portero del Real Madrid



> Trump nos dio el trofeo y nos dijo 'Levántenla, me quedo'. ¿Quién se atrevería a decirle algo? Estaba aterrorizado

MARC CUCURELLA
Lateral del Chelsea

EMPATÓ 1-1 A GREMIO Y PASÓ A OCTAVOS DE LA SUDAMERICANA

Alianza eliminó a otro grande



• Gremio abrió el marcador, pero Alianza arrancó el empate en último minuto.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Brasil.- Jugó a lo grande. Alianza Lima se hizo respetar y empató 1-1 con Gremio y fue suficiente para sacar a los brasileños de la "Copa Sudamericana".

Los "íntimos" fueron un equipo sólido en la primera parte, esperando que el temporal pase y el local, como se esperaba, siempre fue quien tomó la iniciativa. Esta vez los peruanos fueron sólidos en defensa y Guillermo Viscarra, arquero "blanquiazul", transmitió seguridad, anunciando lo que iba a ser en la segunda parte: una muralla para los brasileños.

El segundo tiempo sí que fue un gran problema, porque los dueños de casa sabían que les quedaba solo 45 minutos para intentar la remontada y vaya que preocuparon al fondo de Alianza.

ojo al dato

Alianza Lima ha eliminado a dos clubes campeones del mundo. A Boca Juniors en Copa Libertadores y a Gremio en Sudamericana.

A los 58' apareció Gustavo Martins para abrir el marcador, también sirvió para preocupar a los aliancistas, pero nunca hubo desesperación y, pese a que los ataques venían con balones de todos lados, el cuadro victoriano se paraba muy bien, mostraba calma y capeaba el temporal.

Dos momentos cruciales se dieron cuando se jugaban los 84'. Martin Braithwaite exigió al máximo al golero boliviano y este respondió de la mejor manera, dando calma a sus compañeros.

El segundo instante fue cuando le mostraron la cartulina roja a Carlos Zambrano. Se jugaban 90' y el "León" se tenía que ir de la cancha. Nadie tembló, solo se agruparon y esperaron, con el arma del contragolpe.

Y esa fue el arma letal, porque en los descuentos, a los 94' apareció el eterno Hernán Barcos y marcó el empate. Broche de oro para una noche única. Alianza logró un global de 3-1 y pasó a octavos de la Sudamericana. La historia dirá que con 10 hombres los victorianos hacen ruido a nivel continental.





LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

ES EXTRAÑA LA SALIDA DE ESE DEFENSA QUE ES BIEN HINCHA CELESTE

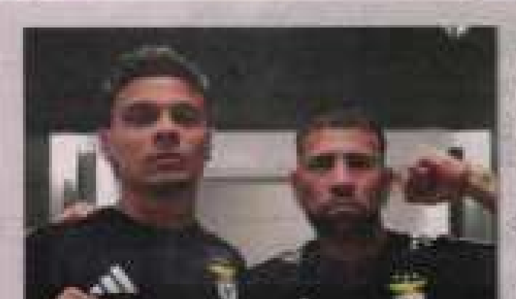
Hola, holaaa, holaaaaa, holaaaaaaaaaa, mi gentita, llego más embalado que los hinchas de Cristal preguntándose por la salida de Gianfranco Chávez. El defensa fue gran puntal para aquel título que le ganaron a la "U" en 2020 con gol incluido y siempre demostró su fanatismo por el equipo. De pronto le dijeron que no contarán más con él y si se queda corre el riesgo de pasarse 6 meses solo entrenando y sin jugar. El central y lateral anda molesto y ya les dijo a los de La Victoria que está abierto a negociar y la verdad que yo creo que sería un buen fichaje para el cuadro del "Pipo". Es decir, en La Florida reforzarían a un rival directo. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Vi el festejo del América de Cali luego de eliminar a Bahía en la Copa Sudamericana y la verdad que el chico Ramos eligió bien. ¿Para qué iba a venir acá? Para entrar a la chacota, empezar a que lo ronden modelitos o pseudo periodistas que ya tuvieron problemas o que las hinchadas lo ajusten si las cosas van mal. Tenía que quedarse en uno de los históricos de Colombia y ahora pelear a nivel local e internacional. La selección gana si el delantero se mantiene competitivo. **¡OJITO, OJITO!**

Escuché a Edwin Oviedo, ex presidente de la FPF y quien fue absuelto por el Poder Judicial, anticipar que Ricardo Gareca estará en la presentación de su libro el 1 de agosto en la Feria del Libro. No me sorprende que el "Tigre" venga, porque más allá que es amigo del exdirectivo, el entrenador también anda sondeando el terreno a posibles trabajos y seguro no le desagradaría volver a ponerse el buzo de la Bicolor. **¡HUUUUMMMM!**

Una última y viene desde Ate donde se están "sacando los ojos" los candidatos a nuevo administrador. Algunos parece que tienen prensa a su servicio porque con ese cuento de la "primicia" le mandan a distintos personajes información que curiosamente perjudica a su competidor por el sillón crema. Yo solo espero que quien entre mantenga la estabilidad en el club que en los últimos años pudo tener con Ferrari. Bueno, ahora sí me quito. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



SE HABÍAN INSULTADO EN LAS ELIMINATORIAS

RICHARD RÍOS Y OTAMENDI SE AMISTARON A PURO BOX

En el último cruce por Eliminatorias entre Argentina y Colombia, el defensa Nicolás Otamendi y el volante Richard Ríos se dijeron de todo. "Sácate la vincha, bobo", le gritó el argentino a Ríos y respondió "Estás viejo. Cerrá el c..., bobo. Estás viejo, no te da ni para correr". Ahora, meses después, ambos se reencontraron en el Benfica que fichó al colombiano por 27 millones de euros abonados al Palmeiras. Benfica publicó un video donde se le ve a Ríos entrando al club y aparece Otamendi con guantes de box. Ríos también se los pone para luego salir abrazados y lanzar la frase "Estamos juntos para Benfica".

"CR7" DISPUTÓ PARTIDO CONTRA JUGADOR PROFESIONAL ESPAÑOL

Cristiano es crack en el pádel

Sacó la raqueta. Previo a unirse al Al-Nassr en la pretemporada en Austria, Cristiano Ronaldo se divirtió jugando pádel en Lisboa Racket Center, complejo que el jugador "luso" abrió en Portugal como una nueva vía de inversión y haciendo un guiño a esta afición deportiva que tanto le gusta.

"CR7" escogió como rival a Juan Lebrón, jugador profesional español que ocupa la 6.ª posición del ranking FIP y que además tiene a Cristiano como ídolo. "Hay mucho nivel", posteó en Instagram Lebrón junto a una foto con el astro portugués. De otro lado, "CR7" arribará hoy a Austria entre fuertes medidas de seguridad para iniciar los trabajos de Al-Nassr y donde una de las novedades es el flamante entrenador Jorge Jesús. Cristiano comenzará a trabajar con la mirada puesta en su primer partido de pretemporada, el 30 de julio frente a Toulouse en casa de este último. Se espera que en los próximos días el club sume refuerzos, uno de ellos un extremo, y si bien fracasaron las negociaciones con Alejandro Garnacho (quiere seguir en Europa) y Jhon Arias (se fue a la Premier League) irán con todo por el también colombiano Luis Díaz.



• Ronaldo tiene un complejo que inauguró en Lisboa donde se suele divertir.

LENTE OJO



ATLÉTICO JALÓ A DESCARTE DE AL-NASSR

El central David Hancko es el sexto refuerzo del Atlético Madrid que pagó 30 millones de euros al Feyenoord. Hancko acababa de ser rechazado por el Al-Nassr.



LA ATENAS DE ECUADOR

Una de las ciudades que me sorprendió durante mi recorrido por Ecuador fue la hermosa y entrañable Cuenca. Había escuchado buenos comentarios de dicha ciudad, pero mi escepticismo de periodista y, sobre todo, la regla general de ver para creer de todo intrépido, desconfiado y aventurero reportero me llevó a viajar hasta ese lugar.

Escuchaba que decían que Cuenca es la mejor ciudad para vivir en Latinoamérica e incluso la catalogan como la Atenas (Grecia) de Ecuador. Hasta ese momento aún no podía corroborar nada y solo me quedaba anotar en mi libreta los lugares donde me recomendaban ir. Es así que después de permanecer unos días en la calurosa Guayaquil decidí ir rumbo a la sierra ecuatoriana.

Salí a eso de las 4 de la tarde del terminal de buses y llegué a Cuenca en la noche luego de tres horas y media de viaje. Tras llegar al hospedaje caminé por su plaza principal y busqué dónde cenar para luego descansar e iniciar al día siguiente la exploración de la ciudad.

Durante los viajes el cansancio llega al final del día y dormir es fundamentalmente necesario para poder recargar energía. Siempre en mi mochila guardo un libro para leerlo cuando estoy en un bus, tren, avión, embarcación o en la cama antes de dormir. Ese día estaba acostado y listo para cerrar los ojos.

Recuerdo que aquella vez leí algunas hojas del fabuloso libro "Larga distancia", la primera obra de crónicas del periodista y escritor argentino Martín Caparrós. Un libro que reúne una serie de relatos de viaje y esencial para todo aquel que le apasiona las travesías.

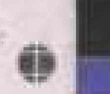
Al amanecer, abrí las cortinas de las ventanas y un cielo celeste me dio la señal de que no estaba lloviendo. Sin embargo, por si acaso llevé una sombrilla porque el clima es impredecible.

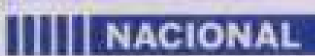
Las primeras impresiones con la luz del día de la ciudad de Cuenca era de que me sentía caminando en una pequeña localidad de Europa. Me trasladaba a Lisboa, en Portugal; Cracovia, en Polonia, o Toledo, en España. Sus calles empedradas y la belleza arquitectónica colonial de sus casonas iluminaban mis ojos ante la admiración desmedida de la catedral la Inmaculada Concepción de Cuenca, construida entre 1885 y 1975. Tres cúpulas gigantes no pasan desapercibidas para la vista del viajero en el parque Calderón y resaltan la monumental joya que es la catedral de estilo románico, gótico y renacentista.

En solo unas horas ya me sentía satisfecho de lo que había descubierto en Cuenca pero aún me faltaban varios días por recorrer. Nos vemos.











▪ Medida busca agilizar el tránsito hacia el interior del país.

CAMIONES NO CIRCULARÁN POR FERIADOS DE FIESTAS PATRIAS

Restringen tránsito en la Carretera Central

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) estableció una medida de restricción para la circulación de vehículos de carga en la Carretera Central durante los feriados por Fiestas Patrias, mediante Resolución Directoral N° 006-2025-MTC/18.

"Esta disposición restringe la circulación de las unidades de transporte de carga de más de 3.5 toneladas de peso bruto vehicular en la mencionada vía nacional concesionada, en el tramo comprendido desde el kilómetro 23 (Chaclacayo) hasta el kilómetro 145 (Centro Poblado Pucará)", detalló.

ojo al dato

Puede consultar el aplicativo de emergencias viales de Provias Nacional para verificar si existe algún tipo de restricción.

El MTC precisó que las fechas y los horarios para esta restricción se ejecutará desde el viernes 25 de julio a las 20:00 horas hasta las 08:00 horas del sábado 26 de julio. También el martes 29 de julio, desde las 10:00 horas hasta las 20:00 horas.

RUTAS ALTERNAS. Ante esta restricción, el MTC recordó que existen cinco rutas alternas a la Carretera Central. Ruta 1: Óvalo Río Seco-Sayán-Oyón-Ambo. Ruta 2: Huaral-Acos-Huayllay-Dv. Cochamarca-Dv. Cerro de Pasco. Ruta 3: Lima-Canta-Huayllay-Dv. Cochamarca-Dv. Cerro de Pasco. Ruta 4: Cañete-Lunahuaná-Dv. Yauyos-Huancayo; y Ruta 5: Pisco-Pámpano-Rumichaca-Plazapata-Huancavelica-Izcuchaca-Huancayo.

AREQUIPA

MECÁNICO SALVA DE MORIR APLASTADO

AREQUIPA. El mecánico William Lázaro Zúñiga (53) se salvó de morir luego que su auto fuera aplastado por un camión descontrolado en el parque industrial de Río Seco, en Cerro Colorado. Cámaras de seguridad captaron el accidente y cuando Freddy Choque Quispe retira la llave del camión y fuga.





ALEXANDRA VOLVIÓ A LA TELE. Alessandra Hörler regresó ayer la conducción de "Paren todo", tras dos semanas de ausencia. "El doctor me dio de alta, mi bebé está bien y puedo trabajar tranquila pero sin estar mucho tiempo de pie", contó.



Estas malas lenguas, llegan con harto "chimi chimi"... **KARLA TARAZONA** se quedó muda y no quiso responderle a **VANIA BLUDAU**, quien se carcajeó al conocer que había retomado su relación con **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ**... **MELLISA KLUG** se encuentra feliz porque su amorcito **JESÚS BARCO** regresó a la Liga 1 y ahora jugará por Alianza Universidad de Huánuco... La salsera **YAHAIRA PLASENCIA** viajó ayer a Europa para realizar unos shows por Fiestas Patrias y dice que le desea lo mejor a **JAIR MENDOZA**, quien fue captado con una nueva pareja... **MACARENA VÉLEZ** no suelta ni un segundo a su novio, el argentino **JUAN ICHAZO**, pues lo acompaña hasta a las pichangas... **ALE VENTURO** negó que se encuentre en crisis con el **"GATO" CUBA** porque viajó sola a Estados Unidos y aclaró que él está entrenando... Nos vamos, nos vemos mañana.



Darinka niega peleas con Jefferson

DICE QUE BUSCA LLEVAR UNA BUENA RELACIÓN POR EL BIENESTAR DE SU HIJA

ERIC CASTILLO

Darinka Ramírez, madre de la última hija de Jefferson Farfán, descartó que tenga algo personal contra el exfutbolista y desea llevar la fiesta en paz por el bienestar de su pequeña hija.

"No tengo nada en contra de él (Farfán), yo siempre he querido llevar la fiesta en paz porque jamás hablé de su persona. Lo único que busco es lo mejor para mi hija", dijo Darinka, quien acudió al estreno del Circo de las estrellas con el show "La máscara de la Carlota", que protagoniza Carlos Vílchez.

En otro momento, Darinka comentó que cada día recibe más invitaciones públicas.

"Me agrada todo esto, es algo nuevo para mí. Además, mi hija también va a estar expuesta toda la vida por su papá, así que tiene que aprender", indicó.

Por otro lado, también se refirió a su encuentro con Melissa Klug para realizar algunas activaciones publicitarias, y que le gustaría conocer a Yahaira Plasencia.

"(Melissa) me cayó superbién, tenemos hijos del mismo papá y sería bonito que se lleven bien entre hermanos. Me ha parecido una chica muy buena, pero no hay amistad, nosotros fuimos a trabajar. También podríamos coincidir más adelante, yo no tengo problemas", agregó Darinka.

Luego, añadió: "A Yahaira no la conozco, pero me gusta mucho su música. Escuché la canción nueva que hizo y me provocó grabar el video, es una artista muy talentosa", señaló.

•Señala que es fan de Yahaira Plasencia.

ojo al dato

Hace unas semanas, Darinka denunció a Jefferson por violencia familiar y pidió garantías para su vida

•JEFFERSON FARFÁN



•También mencionará a Xiomy Kanashiro.

CANTANTE ESTARÁ EN EL SILLÓN ROJO

"Chechito" tuvo "affaire" con Leslie

El cantante Sergio Romero, "Chechito", será el próximo invitado de "El valor de la verdad" y sorprendió al ser consultado por si compartió un Airbnb con la actual pareja del futbolista Jefferson Farfán, Xiomy Kanashiro.

"Ella tuvo que irse porque tenía cosas que hacer. Le dije: 'Quédate un rato más porque vamos a cenar y para compartir un rato'", se le escucha decir a "Chechito" en el adelanto del programa que se verá este domingo.

Asimismo, el cantante señaló que tuvo un "affaire" con Leslie Shaw. "Sí, estuve con ella. Me dijo: 'Agarra con confianza'", se le oye decir a "Chechito", quien también aseguró que tocó para una "banda de choros".



•Cantante tiene una relación de 4 años con el cubano "El Prefe".

LE EXIGEN 10 MIL SOLES

"Chola Puca" denuncia extorsión

Susan Cristán, "La Chola Puca", afirmó que viene siendo víctima de los extorsionadores, quienes le exigen diez mil soles y no tener problemas con su circo en Puente Piedra. "Llevo diez años trabajando con mi circo en Puente Piedra y nunca me había pasado esto. Tengo temor por mi vida y todos los que trabajan", denunció.







"CHILINDRINA" EN EL CIRCO ESTELAR

María Antonieta de las Nieves, la "Chilindrina", afirmó que fue un honor haber trabajado con el recordado "Chespirito", y estará en el Circo Estelar, en Mall del Sur.

JERSON TEMPLADO DE DORITA

El exfutbolista Jerson Reyes le ha pedido una nueva oportunidad a Dorita Orbegoso, pues le envió flores y una tarjeta donde le declara todo su amor y que es lo mejor de su vida.

• Boxeador niega haber golpeado a la modelo.

SAMANTHA BATALLANOS MODELO

Maicelo jura que es inocente

TRAS SENTENCIA EN SU CONTRA POR DENUNCIA DE SAMANTHA

LADY GAMARRA

Jonathan Maicelo dijo que está en desacuerdo con el fallo del 11° Juzgado Penal Unipersonal de Lima, quien lo sentenció a un año y ocho meses de pena privativa convertida en servicios comunitarios y lleva terapia psicológica; tras la denuncia por agresión que le hizo su expareja, Samantha Batallanos. Además, señaló que ha apelado porque se considera inocente.

- Jonathan, Samantha utilizó sus redes sociales para dar a conocer la sentencia que te dictaminaron...

Claramente se ve que está poniendo eso por lo que pasó con Korina (Rivadeneira), que es algo bastante feo que le pasó a la muchacha. Ella (Samantha) está aprovechando el pánico, lo hizo para llamar la atención, pone ese post cuando esa sentencia fue hace semanas.

- ¿Has apelado la sentencia?

He apelado porque me considero inocente de todo lo que ella me está acusando. Ha sido bastante desproporcional (la sentencia). Yo he sido muy bueno con ella, muy amoroso, cariñoso, respetuoso y siempre la he protegido.

- Después de la denuncia que te hizo, ¿ustedes regresaron?

Hemos estado juntos, nos han hecho entrevistas y ha hablado bien de mí. Cuando volvimos fue porque ella estuvo detrás, yo me dejé llevar porque estaba enamorado, pero considero que una mujer que te denuncia es una traición, sobre todo porque no la golpeé.

ojo al dato

Maicelo y Batallanos tuvieron un romance de casi dos años, y aunque ella lo denunció por agresión física retomaron la relación.

CASOS DEL CORAZÓN

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Él me pide tener hijos, pero yo no deseo

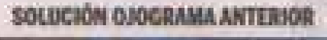
Fabiola (29 años, Magdalena). Doctora Magaly, le escribo con la esperanza de que me ayude a aclarar mis dudas y así salvar mi relación. Mi pareja se llama Andrés, tiene 34 años y es ingeniero de sistemas, mientras que yo soy nutricionista. Llevamos tres años juntos y hemos vivido muchas experiencias que, hasta hace poco, pensaba que habían hecho nuestra relación más sólida. Además, casi vivimos juntos, porque muchas veces él pasa varios días en mi casa y yo en la suya. Mis padres lo aceptan y yo también he logrado ganarme la confianza de su familia.

Diría que nuestra relación es bastante estable, o al menos eso pensaba hasta hace un mes, cuando Andrés expresó un deseo que me hizo reflexionar sobre mi futuro personal y el que podríamos tener juntos. Durante una conversación, me confesó que le gustaría que el próximo año nos casemos y tengamos hijos. Quedé sin palabras, pues nunca habíamos hablado de ese tema. Después de escuchado, reuní valor para decirle que no quiero tener hijos, que no está en mis planes.

Él me respondió que ya tiene 34 años, un empleo estable y siempre ha soñado con formar una familia con alguien a quien ame. Sentí que estaba desilusionándolo y ahora no sé qué hacer. Amo a Andrés, pero él desea un hogar con hijos y yo no me veo cuidando niños. ¿Qué me recomienda, doctora Moro? No quiero perderlo.

ojo al consejo

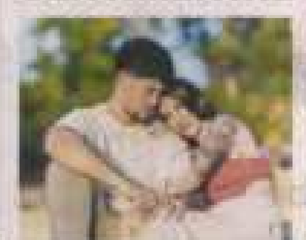
Querida Fabiola, es muy importante que seas sincera contigo misma y con Andrés. Tener diferencias en temas como tener hijos puede ser algo serio y afectar la relación. No tengas miedo de decir lo que realmente sientes; el respeto entre ustedes es lo más importante. Hablen juntos para buscar una solución que los haga felices, pero siempre pensando primero en cómo te sientes tú.



SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



TIPS PARA LEVANTAR EL ÁNIMO A LA PAREJA

Cuando su pareja está bajoneada, no siempre busca soluciones, más bien un abrazo sincero y alguien que escuche sin juzgar. Un mensaje inesperado o una broma ligera pueden levantarle el ánimo. Lo importante es que se sienta acompañado, sin presiones.

GESTIONAR EL ESTRÉS DIARIO EN PAREJA

Apoyar no es lo único que cuenta. También hace falta que ambos tengan espacios para hablar con libertad, identificar qué los está estresando y buscar juntos soluciones creativas. Con empatía como base, pueden enfrentar los problemas como un verdadero equipo.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Tiempo de disfrutar sin reservas el amor compartido con la pareja. No hay tiempo para discrepancias ni discusiones. Solo sean felices.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Debe alternar su intensa actividad laboral con algo de actividad física, aún dentro de su hogar. Es una buena forma de conservar la salud.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Jornada propicia para las oportunidades profesionales, puede darse en cualquier lugar. Es cuestión de mirar con atención. Aliméntese bien.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Puede ser un buen momento para gastar algo de dinero en compañía de la pareja. Una cena romántica sería una buena elección. Adelante.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Hay una situación familiar que parece agravarse cada día más. Intente solucionarla, aunque deba ser usted quien dé el primer paso. Suerte.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
El exceso de trabajo le puede llevar a descuidar su salud. Recuerde que no es una máquina y, además, hay seres queridos que lo esperan en casa.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Respecto al trabajo, hay circunstancias que se escapan a su control. Pero nada gana renegando. Mire siempre con decisión hacia adelante.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Las cosas en el amor no marchan como esperaba, pero calma, no hay mal que dure cien años. Hable con ella y aclaren todo de una vez.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Hoy tendrá poca claridad al momento de tomar decisiones importantes. En lo posible, limítese a hacer solo lo necesario. Adelante.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Será una jornada laboral muy buena en todo sentido. Ese buen momento le ayudará a recargar sus energías. Comparta su alegría con la pareja.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Momento ideal para aclarar algunos aspectos con la pareja. Que sea un diálogo sincero entre dos personas adultas. Duerma más horas.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Estará de un excelente humor desde que inicia la jornada laboral. Es el momento, entonces, para iniciar proyectos o asumir nuevas responsabilidades.



REFRÁN: TARDE O TEMPRANO, TODO SALE A LA LUZ.

Significado: Aunque algo se intente ocultar o mantener en secreto, eventualmente se descubrirá y se hará público.

CINE

cataujo@hotmail.com / N° 6691



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

VALORES NUTRICIONALES DE LA CANCHA

➔ La cancha, ya sea en forma de pop corn (maíz reventado) o cancha serrana (maíz chulpe tostado), es un snack popular y sabroso. Aunque ambos provienen del maíz, se diferencian en textura y forma de preparación.

➔ Una taza de pop corn natural aporta alrededor de 30 a 35 calorías, mientras que una taza de cancha serrana puede llegar a 150 calorías, debido a su mayor densidad y al uso de aceite en el tostado. Por ello, para consumir aproximadamente 150 calorías, se pueden ingerir 4 o 5 tazas de pop corn al natural o solo una taza de cancha serrana.

➔ Ambas opciones son fuente de carbohidratos complejos, aportan fibra y contienen antioxidantes como los polifenoles del maíz. Sin embargo, su carga de sodio y grasa puede aumentar si se preparan con exceso de sal o aceite. Lo ideal es consumirlas sin manteca ni sal añadida, acompañándolas con agua o fruta para mayor saciedad y equilibrio nutricional.